



Precauciones en caso de calor extremo

Las altas temperaturas pueden provocar enfermedades e incluso la muerte. Cuando la temperatura aumente hasta niveles extremos, reduzca los riesgos tomando las siguientes precauciones.

Precauciones en caso de altas temperaturas para reducir el riesgo de postración o golpe de calor (insolación)

- Permanezca bajo techo y en un ambiente con aire acondicionado tanto como sea posible, a menos que esté seguro de que su cuerpo tiene una gran tolerancia al calor.
- Beba mucho líquido pero evite consumir bebidas que contienen alcohol, cafeína o mucho azúcar.
- Coma más frecuentemente pero asegúrese de que los alimentos sean balanceados y livianos.
- No deje a ninguna persona o mascota en un vehículo cerrado y estacionado.
- Evite vestir a los bebés con ropa abrigada o envolverlos con mantas gruesas.
- Manténgase al tanto de la situación de los ancianos, las personas enfermas o que puedan necesitar ayuda. Si necesitara ayuda, pídale a sus familiares, amigos o vecinos que pasen por su casa por lo menos dos veces por día durante los períodos de calor.
- Asegúrese de darles mucha agua a las mascotas.
- Las tabletas de sal sólo se deben tomar si el médico se lo indica. Si está haciendo una dieta baja en sodio, consulte al médico antes de aumentar el consumo de sal.
- Si toma medicamentos recetados que sean diuréticos, antihistamínicos, antiespasmódicos o que produzcan cambios en el comportamiento, consulte al médico con respecto a los efectos del sol y la exposición al calor.
- Cubra las ventanas que reciben el sol de mañana o de tarde. Los toldos o persianas pueden reducir el calor que entra en la casa hasta un 80 por ciento.

Si sale al exterior

- Planifique las actividades enérgicas al aire libre para las primeras horas de la mañana o cerca de la noche, cuando la temperatura es más baja. Luego, aumente gradualmente la tolerancia a las condiciones de más calor.
- Tome descansos frecuentes si trabaja al aire libre.
- Use un sombrero de ala ancha, bloqueador solar y ropa suelta de colores claros cuando esté al aire libre.
- Ante los primeros síntomas de golpe de calor o insolación (mareos, náuseas, dolor de cabeza, calambres), diríjase a un lugar más fresco, descanse durante unos minutos y beba lentamente una bebida fría. Consulte inmediatamente al médico si no se siente mejor.
- Evite las quemaduras provocadas por el sol: esto disminuye la capacidad de la piel para refrescarse. Use un protector solar con un índice SPF (factor de protección solar) alto.
- Evite los cambios extremos de temperatura. Una ducha fría inmediatamente después de haber estado expuesto a altas temperaturas puede provocar hipotermia, especialmente en los ancianos o niños pequeños.

Si hay un corte de suministro eléctrico o no se puede usar el aire acondicionado

- Si no se puede usar el aire acondicionado, quédese en la planta baja y a la sombra.
- Consulte al médico con respecto a cualquier medicamento recetado que tenga guardado en el refrigerador. (Si hay un corte del suministro eléctrico, la mayoría de los medicamentos se pueden mantener guardados en el refrigerador cerrado durante por lo menos 3 horas).
- Tenga algunas botellas de agua en el congelador: si hay un corte del suministro eléctrico, colóquelas en el refrigerador y mantenga sus puertas cerradas.



**WASHINGTON
MILITARY
DEPARTMENT**

Emergency Management Division
Camp Murray, WA 98430-5122

Web site: www.emd.wa.gov
253-512-7000; (800) 562-6108



Washington State Department of
Health
PO Box 47890
Olympia, WA 98504-7890

Web site: www.doh.wa.gov
360-236-4027; (800) 525-0127